

อาหารคลายร้อน

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552

http://women.sanook.com/health/foods/know_eat/know_eat2.php

อาหารคลายร้อน

สระแช่หน้าช่วยผ่อนคลายความร้อน
ให้ความเย็นแก่ร่างกายซึ่งและกระตุ้นทำให้ร่างกายร้อน
จึงไม่เหมาะที่จะเป็นอาหารในฤดูร้อน

อากาศในฤดูร้อนมักร้อนจนเหงื่อหยด
เราจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษในฤดูนี้
โดยเฉพาะในเรื่องของอาหารการกินซึ่งควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย
ไม่ก่อให้เกิดความร้อนในร่างกายและไม่ทำให้เลือดลมเสียสมดุล
อาหารที่จำเป็นก็คือผักและผลไม้สด รวมทั้งการกินโปรตีนจากสัตว์ปีก
เช่น ไก่ (ปราศจากสารเร่งการเจริญเติบโต)

ไก่

เนื่องจากโปรตีนจากไก่คล้ายกับโปรตีนในร่างกายมนุษย์
ซึ่งจะช่วยสร้างโปรตีนในร่างกายได้ง่ายขึ้น
นอกจากนี้ร่างกายยังย่อยธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ได้ดีกว่าธาตุเหล็กจากพืช
และโปรตีนจากไก่อังมีวิตามินมากมายโดยเฉพาะกลุ่มวิตามินบี เช่น
วิตามินบี 1 ซึ่งจำเป็นสำหรับสมอง วิตามินบี 2
เพื่อเสริมสร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน มีวิตามินบี 6 บี 12 สูง และมีไนอาซิน
ไก่เป็นแหล่งโปรตีนและวิตามินที่ให้พลังงานน้อย แต่มีสารอาหารสูง
ที่สำคัญคือ ควรเลือกไก่ที่ปราศจากสารเร่งการเจริญเติบโตจะดีที่สุด

ผักและผลไม้

ตามหลักการแพทย์แผนจีน
แนะนำให้กินอาหารที่ให้ความเย็นแก่ร่างกาย เช่น มะเขือเทศ แตงกวา
แตงโม ขาวโพด ผักโขม กี้ว หรือแตงโม

อาหารที่ควรเลี่ยง

ในหน้าร้อนควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้ความร้อนแก่ร่างกาย เช่น
ขิง กระเทียม เนื้อวัว สม มะพร้าว ลิ้นจี่ ตนหอม หรือหัวหอมใหญ่
เพราะจะทำให้ร่างกายเสียสมดุลและเกิดการเจ็บป่วย

เต้าหู้บำรุงสุขภาพในหน้าร้อน

เต้าหู้เหมาะกับอากาศร้อนและย่อยง่าย เช่น แกงจืดเต้าหู้
และเหาะน้ำมันงาลงไปเล็กน้อย
มันจะช่วยคลายความร้อนในร่างกายและช่วยในการซึมซับร่างกาย

สมุนไพรร

ที่เหมาะสมกับหน้าร้อนก็คือ สะระแหน่
เนื่องจากสะระแหน่ให้ความเย็นแก่ร่างกาย จึงจัดเป็นสมุนไพรรเย็น
ในขณะที่ขิงจัดเป็นสมุนไพรรร้อนเพราะจะทำให้ร่างกายร้อน
ซึ่งเหมาะที่จะกินในฤดูหนาวมากกว่า